



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Wirsing-Graupeneintopf mit Haselnusspesto

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 100 g Perlgraupen
- 500 g Wirsing, geputzt
- 150 g Bauernbratwurst, geräuchert
- 40 g Haselnüsse
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Wirsing-Graupeneintopf mit Haselnusspesto

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

34,2 g Fett	40 g Kohlenhydrate	22,7 g Eiweiß	10,4 g Ballaststoffe	562 kcal
Brennwert				

**Wirsing-Graupeneintopf mit Haselnusspesto:** 400 g festkochende Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 100 g Perlgraupen ebenfalls in Salzwasser garen und auf ein Sieb abgießen. Mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 500 g Wirsing in etwa 2 cm breite Blättchen schneiden. 150 g geräucherte Bauernbratwürste in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in einem großen Topf erhitzen, den Wirsing zugeben und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffelwürfel, Perlgraupen und Bratwurstscheiben zugeben und etwa 10 Minuten bei geringer Temperatur ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 40 g Haselnüsse fein hacken und mit 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 30 g frisch geriebenem Parmesan und 2 EL fein gehackter Petersilie verrühren. Das Pesto mit 1 TL abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf in Tellern anrichten und das Pesto darüber verteilen.